



کمیته آموزش

سرفصل‌های آموزشی گروه‌های مختلف سنی بسکتبال



گردآوری:
وحید عنوانی تابستان ۱۳۹۵



سیدالمرتضی
العلوی



لیست مهارت‌های آموزشی بسکتبال

گروه سنی زیر ۱۰ سال

مهارت‌های حرکتی عمومی body movement fundamental

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	Running دویدن ها دویدن به جلو، دویدن به عقب، دویدن به طرفین		✓	
۲	Change of pace تغییر سرعت		✓	
۳	Change of direction تغییر مسیر		✓	
۴	Stoping-jump stops & stride stops توقفها. توقف یک زمانه، توقف دوزمانه		✓	
۵	Jumping & landing پرش و فرود با یک و یا دو پا		✓	

تمرینات آشنایی با توپ ball handling drills

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	various موارد گوناگون		✓	

متفرقه Miscellaneous

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	Court terminology اصطلاحات زمین بسکتبال		✓	
	Player Possitions-roles نقش های بازیکنان		✓	



دریبل (دست قوی، دست ضعیف) Dribbling

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	مهارت های دریبل fundamentals		✓	
۲	دریبل سرعتی speed dribble		✓	
۳	دریبل کنترلی یا کوتاه control dribble		✓	
۴	دریبل قدرتی Pover dribble	✓		
۵	دریبل به عقب Retreat dribble		✓	
۶	دریبل های تغییر سرعت change of pace-stutter-hesitation dribble	✓		
۷	دریبل عرضی crossover dribble –Double cross- Recross dribble		✓	
۸	دریبل چرخشی Reverse (spin) dribble	✓		
۹	دریبل از پشت Behind back dribble			
۱۰	دریبل داخل به خارج عرضی همراه با گول Fake crossover dribble(inside-out)			
۱۱	Push & pull dribble			
۱۲	دریبل از وسط پا Between legs dribble			
۱۳	دریبل به عقب و سپس دریبل عرضی Back up dribble & cross over			
۱۴	دریبل پشت به مدافع برای حفظ توپ Post-up dribble			



ارسال پاس و دریافت پاس Passing\Receiving

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	مهارت های پاس	Fundamentals	✓	
۲	دریافت پاس با ۱۰ انگشت	Catching	✓	
۳	حرکت به سمت توپ	Move to ball	✓	
۴	پاس سینه	chest pass	✓	
۵	پاس زمینی	Bounce pass	✓	
۶	پاس بالای سر	Overhead pass	✓	
۷	پاس بیسبالی	Baseball pass	✓	
۸	پاس فشاری از کمر	Push pass or hip pass	✓	
۹	Flip pass-lateral pass		✓	
۱۰	گول پاس	Pass fakes	✓	

شوت shooting

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	سه گام با دست قوی-سه گام از بالا، سه گام از پایین	Lay-up-under weak strong	✓	
۲	سه گام با دست ضعیف	Lay-up-under weak hand	✓	
۳	سه گام برگشتی	Reverse lay-up	✓	
۴	شوت ثابت	Set shot	✓	
۵	شوت جفت	Jump shot	✓	
۶	پرتاب آزاد	Foul shot		
۷	سه گام قدرتی	Power lay-up	✓	
۸	شوت هوک (hook)	Hook shot (baby hook- sky hook)		
۹	شوت از دریافت پاس	Catch & shoot	✓	
۱۰	شوت از دریبیل	Dribble & shoot	✓	



حمله فردی Individual offense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	حالت سه تهدید-وضعیت و حالت حمله Offensive stance-Triple threat position		✓	
۲	گام کوتاه و سپس برش با توپ از سمت فوق به طرف حلقه Jab step or drive step-stronge side drive	✓		
۳	گام کوتاه و برش عرضی با توپ به سمت حلقه Jab step-crossover	✓		
۴	گام کوتاه و شوت Jab step-shoot	✓		
۵	گول پاس، گول شوت Fakes-shot fakes- pass fake	✓		
۶	تکنیک پشت به حلقه و اشاره با دست برای پرتاب Posting up technique & larget hand	✓		
۷	حرکات سانتر- برداشتن یا گام به عمق Post moves-drop-step			
۸	حرکات سانتر- حرکت دور زدن مدافع Post moves-turn-around			
۹	حرکات بازیکنان بیرونی Primaters moves			
۱۰	برش بدون توپ به صورت L- V-cuts Faking & cutting V.L		✓	
۱۱	برش از پشت مدافع Backdoor cut	✓		
۱۲	برش به صورت یک لحظه در نقش سانتر ظاهر شدن و علامت دادن Flash cuts			
۱۳	برش و دور شدن از حلقه Flare cuts			
۱۴	برش به صورت منحنی Curl cuts			
۱۵	Button hook-shallow cut- Deep cut			



گرفتن توپ از سبد Rebounding

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	حالت تعادلی Stance	✓		
۲	حمایت از توپ Protection of ball	✓		
۳	موقعیت یابی ، وضعیت Positoning	✓		
۴	نگهداشتن یار و سپس ریباند کردن حالت Blocking out (Box-out)	✓		
۵	بعد از ریباند-شوت قدرتی Offensive-Power layup	✓		
۶	بعداز ریباند دفاع پاس به بیرون یا دریبیل قدرتی Defensive-outlet pass – power dribble out	✓		



حمله تیمی Team Offense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱			✓	
۲		✓		
۳		✓		
۴		✓		
۵		✓		
۶		✓		
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲		✓		
۱۳		✓		
۱۴		✓		
۱۵				
۱۶				
۱۷				
۱۸				
۱۹				



بازی های خارج از خطوط Out-of-Bounds Plays

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱		✓		
				از پشت خط عرضی در شرایط حمله Offensive baseline
۲		✓		
				از پشت خط عرضی در شرایط دفاع Defensive baseline
۳		✓		
				از پشت خط طولی در شرایط حمله Offensive sideline
۴		✓		
				از پشت خط طولی در شرایط دفاع Defensive sideline

جامپ بال Jump ball

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱			✓	
				جامپ بال در شرایط مالکیت تناوبی- فقط در شروع بازی انجام می شود Team Alternale Ppossession



دفاع فردی Individual Defense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	وضعیت دفاعی	Defensive stance	✓	
۲	نقش های اصلی بازیکنان	Maintaining position	✓	
۳	پای دفاع	Footwork-shuffle	✓	
۴		پای دفاع Footwork-slides-(advance step-retreat step-drop step(swig step)	✓	
۵	استفاده از دستها	Use of hands	✓	
۶	مجبور کردن دریبler به چرخش	Turning the dlibbler	✓	
۷	سوق دادن دریبler به یک سمت	Chnneling the dlibbler	✓	
۸		دفاع یارگیری، دفاع از دریبler Man to man-guarding the ball handler	✓	
۹		دفاع یارگیری-دفاع به فاصله یک پاس Man to man-one pass away	✓	
۱۰		دفاع یارگیری-دفاع به فاصله دو پاس یا بیشتر Man to man-two or more passes away	✓	
۱۱		دفاع سمت کمک به صورت مثلث-مدافع، بار، توپ Dfensive triangle(pointing pistols)	✓	
۱۲	پرش به سمت توپ	Jumping to the ball	✓	
۱۳	حرکت مدافع سمت کمک به طرف مهاجم با توپ	Close out	✓	
۱۴	دفاع از برش کنندگان	Defending cutters		
۱۵	دفاع از اسکرینها	Defending screens		
۱۶	دفاع از بازیکنان سانتر	Defending post players		
۱۷	شارژ گیری	Tacking the charge		



دفاع تیمی Team Defense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	دفاع یارگیری نصف زمین Half-court man to man def.	✓		
۲	دفاع یارگیری تمام زمین Full-court man to man def.	✓		
۳	اصول چرخش در دفاع یارگیری Rotation principles			
۴	دفاع جا گیری Zone defense (۲-۱-۲ ۱-۲-۲ ۱-۳-۱)			
۵	دفاع پرس جاگیری تمام زمین Zone press			
۶	دفاع دویدن و پرش Run and jump			
۷	دفاع ترکیبی Combination defense(match-up,Box & ۱, Triangle & ۲, Diamond & ۱)			
۸	انتقال به دفاع Transition defense			
۹	دفاع از ضد حمله Faslbreak defense	✓		
۱۰	دفاع تله Trapping defense			



قوانین بازی بسکتبال Rules

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	امتیازات	Scoring		✓
۲	بازیکنان	Players		✓
۳	تخلف دبل	Double (illegal) dribble		✓
۴	تخلف رانینگ	Travelling		✓
۵	شروع بازی با جامپ بال	Jump ball- start of the game		✓
۶	قانون مالکیت تناوبی	Jump ball		✓
۷	فول توسط دستها	Fouls- hands		✓
۸	فول بوسیله سد کردن	Fouls-blocking		✓
۹	فول روی شوت کننده	Fouls-on shooter		✓
۱۰	قانون ۵ خطای شخصی	Five fouls on the plarer		✓
۱۱	فول شارژ	Charging		✓
۱۲	قانون ۴ خطای تیمی	four team fouls		✓
۱۳	قانون ۳ ثانیه در مستطیل	۳seconds in key	✓	
۱۴	قانون ۵ ثانیه	۵ seconds guarded	✓	
۱۵	تخلف ۸ ثانیه در زمین عقبی یا دفاعی	۸ seconds-Backcourt Violation	✓	
۱۶	تخلف ۲۴ ثانیه	۲۴ second ruls	✓	
۱۷	خارج از خطوط	Out of bounds	✓	
۱۸	انداختن توپ بیرون از خطوط و دفاع از آن	In-bounds passes and defense of	✓	
۱۹	قانون پرتاب آزاد و آرایش ایستادن بازیکنان هنگام پرتاب آزاد	Free throws-player positions and rules	✓	



لیست مهارت‌های آموزشی بسکتبال

گروه سنی زیر ۱۲ سال

مهارت‌های حرکتی عمومی body movement fundamental

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	Running دویدن ها دویدن به جلو، دویدن به عقب، دویدن به طرفین			✓
۲	Change of pace تغییر سرعت			✓
۳	Change of direction تغییر مسیر			✓
۴	Stoping-jump stops & stride stops توقفها. توقف یک زمانه، توقف دوزمانه			✓
۵	Jumping & landing پرش و فرود با یک و یا دو پا			✓

تمرینات آشنایی با توپ ball handling drills

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	various موارد گوناگون			✓

متفرقه Miscellaneous

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	Court terminology اصطلاحات زمین بسکتبال			✓
	Player Possitions-roles نقش های بازیکنان			✓



دریبل (دست قوی، دست ضعیف) Dribbling

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	مهارت های دریبل fundamentals			✓
۲	دریبل سرعتی speed dribble			✓
۳	دریبل کنترلی یا کوتاه control dribble			✓
۴	دریبل قدرتی Power dribble		✓	
۵	دریبل به عقب Retreat dribble			✓
۶	دریبل های تغییر سرعت change of pace-stutter-hesitation dribble		✓	
۷	دریبل عرضی crossover dribble –Double cross- Recross dribble			✓
۸	دریبل چرخشی Reverse (spin) dribble		✓	
۹	دریبل از پشت Behind back dribble	✓		
۱۰	دریبل داخل به خارج عرضی همراه با گول Fake crossover dribble(inside-out)	✓		
۱۱	Push & pull dribble			
۱۲	دریبل از وسط پا Between legs dribble	✓		
۱۳	دریبل به عقب و سپس دریبل عرضی Back up dribble & cross over	✓		
۱۴	دریبل پشت به مدافع برای حفظ توپ Post-up dribble	✓		



ارسال پاس و دریافت پاس Passing\Receiving

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	مهارت های پاس	Fundamentals		✓
۲	دریافت پاس با ۱۰ انگشت	Catching		✓
۳	حرکت به سمت توپ	Move to ball		✓
۴	پاس سینه	chest pass		✓
۵	پاس زمینی	Bounce pass		✓
۶	پاس بالای سر	Overhead pass	✓	
۷	پاس بیسبالی	Baseball pass	✓	
۸	پاس فشاری از کمر	Push pass or hip pass	✓	
۹	پاس فلیپ	Flip pass-lateral pass	✓	
۱۰	گول پاس	Pass fakes	✓	

شوت shooting

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	سه گام با دست قوی-سه گام از بالا، سه گام از پایین	Lay-up-under weak strong		✓
۲	سه گام با دست ضعیف	Lay-up-under weak hand	✓	
۳	سه گام برگشتی	Reverse lay-up	✓	
۴	شوت ثابت	Set shot	✓	
۵	شوت جفت	Jump shot	✓	
۶	پرتاب آزاد	Foul shot		✓
۷	سه گام قدرتی	Power lay-up	✓	
۸	شوت هوک	Hook shot (baby hook- sky hook)	✓	
۹	شوت از دریافت پاس	Catch & shoot	✓	
۱۰	شوت از دریل	Dribble & shoot	✓	



حمله فردی Individual offense

یادگیری کامل	اصلاح مهارت	آشنایی	مهارت	ردیف
✓			حالت سه تهدید-وضعیت و حالت حمله Offensive stance-Triple threat position	۱
	✓		گام کوتاه و سپس برش با توپ از سمت فوق به طرف حلقه Jab step or drive step-stronge side drive	۲
	✓		گام کوتاه و برش عرضی با توپ به سمت حلقه Jab step-crossover	۳
	✓		گام کوتاه و شوت Jab step-shoot	۴
	✓		گول پاس، گول شوت Fakes-shot fakes- pass fake	۵
	✓		تکنیک پشت به حلقه و اشاره با دست برای پرتاب Posting up technique & larget hand	۶
		✓	حرکات سانتر-برداشتن یا گام به عمق Post moves-drop-step	۷
		✓	حرکات سانتر-حرکت دور زدن مدافع Post moves-turn-around	۸
		✓	حرکات بازیکنان بیرونی Primaters moves	۹
✓			برش بدون توپ به صورت L- V-cuts Faking & cutting V L	۱۰
	✓		برش از پشت مدافع Backdoor cut	۱۱
		✓	برش به صورت یک لحظه در نقش سانتر ظاهر شدن و علامت دادن Flash cuts	۱۲
		✓	برش و دور شدن از حلقه Flare cuts	۱۳
		✓	برش به صورت منحنی Curl cuts	۱۴
		✓	Button hook-shallow cut- Deep cut	۱۵



گرفتن توپ از سبد Rebounding

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	حالت تعادلی Stance		✓	
۲	حمایت از توپ Protection of ball		✓	
۳	موقعیت یابی ، وضعیت Positoning		✓	
۴	نگهداشتن یار و سپس ریباند کردن حالت Blocking out (Box-out)		✓	
۵	بعد از ریباند-شوت قدرتی Offensive-Power layup	✓		
۶	بعد از ریباند دفاع پاس به بیرون یا دریل قدرتی Defensive-outlet pass – power dribble out		✓	



حمله تیمی Team Offense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱			✓	
		فضا سازی در زمین Court spacing		
۲			✓	
		حرکت توپ و پاس مخالف Ball movement-ball reversal		
۳			✓	
		پاس، پرش و جابجایی Pass-cut & replace		
۴			✓	
		پاس برو Give & go(give & cross over-give & backdoor-give & followin-give & follow back)		
۵			✓	
		دریبل به داخل Dribble entries		
۶			✓	
		سد کردن توپ و چرخش به سمت حلقه Screen the ball & roll		
۷			✓	
		سد و دور شدن از توپ screen away		
۸				✓
		پاس جهنده- پاسی که از سمت قوی به سمت ضعیف حمله داده میشود Skip passese		
۹				✓
		سد کردن از پشت Back screens		
۱۰				✓
		به سمت پایین سد Down screens		
۱۱				✓
		سد کردن عرضی Cross screens		
۱۲			✓	
		ارایش های حمله Offensive offense		
۱۳			✓	
		انتقال به حمله Transition offense		
۱۴			✓	
		ضد حمله Fast break		
۱۵				✓
		اصول حمله موشن- یارگیری M-to-M off-Motion ooffense principles		
۱۶				✓
		اصول حمله علیه دفاع جاگیری Zone offense principles		
۱۷				✓
		بازی تاخیری Delay game		
۱۸				✓
		موقعیت های ویژه Special games		
۱۹				✓
		وقت و امتیاز Time & Score		



بازی های خارج از خطوط Out-of-Bounds Plays

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	از پشت خط عرضی در شرایط حمله		✓	
	Offensive baseline			
۲	از پشت خط عرضی در شرایط دفاع		✓	
	Defensive baseline			
۳	از پشت خط طولی در شرایط حمله		✓	
	Offensive sideline			
۴	از پشت خط طولی در شرایط دفاع		✓	
	Defensive sideline			

جامپ بال Jump ball

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	جامپ بال در شرایط مالکیت تناوبی- فقط در شروع بازی انجام می شود			✓
	Team Alternale Ppossession			



دفاع فردی Individual Defense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	وضعیت دفاعی	Defensive stance		✓
۲	نقش های اصلی بازیکنان	Maintaining position		✓
۳	پای دفاع	Footwork-shuffle		✓
۴	پای دفاع	Footwork-slides-(advance step-retreat step-drop step(swig step)		✓
۵	استفاده از دستها	Use of hands		✓
۶	مجبور کردن دریبler به چرخش	Turning the dlibbler	✓	
۷	سوق دادن دریبler به یک سمت	Chnneling the dlibbler	✓	
۸	دفاع یارگیری، دفاع از دریبler	Man to man-guarding the ball handler		✓
۹	دفاع یارگیری-دفاع به فاصله یک پاس	Man to man-one pass away	✓	
۱۰	دفاع یارگیری-دفاع به فاصله دو پاس یا بیشتر	Man to man-two or more passes away	✓	
۱۱	دفاع سمت کمک به صورت مثلث-مدافع، یار، توپ	Dfensive triangle(pointing pistols)	✓	
۱۲	پرش به سمت توپ	Jumping to the ball	✓	
۱۳	حرکت مدافع سمت کمک به طرف مهاجم با توپ	Close out	✓	
۱۴	دفاع از برش کنندگان	Defending cutters	✓	
۱۵	دفاع از اسکرینها	Defending screens	✓	
۱۶	دفاع از بازیکنان سانتر	Defending post players	✓	
۱۷	شارژ گیری	Tacking the charge	✓	



دفاع تیمی Team Defense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	دفاع یارگیری نصف زمین Half-court man to man def.		✓	
۲	دفاع یارگیری تمام زمین Full-court man to man def.		✓	
۳	اصول چرخش در دفاع یارگیری Rotation principles	✓		
۴	دفاع جا گیری Zone defense (۲-۱-۲ ۱-۲-۲ ۱-۳-۱)	✓		
۵	دفاع پرس جاگیری تمام زمین Zone press	✓		
۶	دفاع دویدن و پرش Run and jump			
۷	دفاع ترکیبی Combination defense(match-up,Box & ۱, Triangle & ۲, Diamond & ۱)	✓		
۸	انتقال به دفاع Transition defense			
۹	دفاع از ضد حمله Faslbreak defense		✓	
۱۰	دفاع تله Trapping defense	✓		
		✓		



قوانین بازی بسکتبال Rules

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	امتیازات	Scoring		✓
۲	بازیکنان	Players		✓
۳	تخلف دبل	Double (illegal) dribble		✓
۴	تخلف رانینگ	Travelling		✓
۵	شروع بازی با جامپ بال	Jump ball- start of the game		✓
۶	قانون مالکیت تناوبی	Jump ball		✓
۷	فول توسط دستها	Fouls- hands		✓
۸	فول بوسیله سد کردن	Fouls-blocking		✓
۹	فول روی شوت کننده	Fouls-on shooter		✓
۱۰	قانون ۵ خطای شخصی	Five fouls on the plarer		✓
۱۱	فول شارژ	Charging		✓
۱۲	قانون ۴ خطای تیمی	four team fouls		✓
۱۳	قانون ۳ ثانیه در مستطیل	۳seconds in key	✓	
۱۴	قانون ۵ ثانیه	۵ seconds guarded	✓	
۱۵	تخلف ۸ ثانیه در زمین عقبی یا دفاعی	۸ seconds-Backcourt Violation	✓	
۱۶	تخلف ۲۴ ثانیه	۲۴ second ruls	✓	
۱۷	خارج از خطوط	Out of bounds		✓
۱۸	انداختن توپ بیرون از خطوط و دفاع از آن	In-bounds passes and defense of		✓
۱۹	قانون پرتاب آزاد و آرایش ایستادن بازیکنان هنگام پرتاب آزاد	Free throws-player positions and rules		✓



لیست مهارت‌های آموزشی بسکتبال

گروه سنی زیر ۱۴ سال

مهارت‌های حرکتی عمومی body movement fundamental

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	Running دویدن ها دویدن به جلو، دویدن به عقب، دویدن به طرفین			✓
۲	Change of pace تغییر سرعت			✓
۳	Change of direction تغییر مسیر			✓
۴	Stoping-jump stops & stride stops توقفها. توقف یک زمانه، توقف دوزمانه			✓
۵	Jumping & landing پرش و فرود با یک و یا دو پا			✓

تمرینات آشنایی با توپ ball handling drills

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	various موارد گوناگون			✓

متفرقه Miscellaneous

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	Court terminology اصطلاحات زمین بسکتبال			✓
	Player Possitions-roles نقش های بازیکنان			✓



دریبل (دست قوی، دست ضعیف) Dribbling

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	مهارت های دریبل fundamentals			✓
۲	دریبل سرعتی speed dribble			✓
۳	دریبل کنترلی یا کوتاه control dribble			✓
۴	دریبل قدرتی Power dribble			✓
۵	دریبل به عقب Retreat dribble			✓
۶	دریبل های تغییر سرعت change of pace-stutter-hesitation dribble			✓
۷	دریبل عرضی crossover dribble –Double cross- Recross dribble			✓
۸	دریبل چرخشی Reverse (spin) dribble		✓	
۹	دریبل از پشت Behind back dribble		✓	
۱۰	دریبل داخل به خارج عرضی همراه با گول Fake crossover dribble(inside-out)		✓	
۱۱	Push & pull dribble			
۱۲	دریبل از وسط پا Between legs dribble		✓	
۱۳	دریبل به عقب و سپس دریبل عرضی Back up dribble & cross over		✓	
۱۴	دریبل پشت به مدافع برای حفظ توپ Post-up dribble		✓	



ارسال پاس و دریافت پاس Passing\Receiving

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	مهارت های پاس	Fundamentals		✓
۲	دریافت پاس با ۱۰ انگشت	Catching		✓
۳	حرکت به سمت توپ	Move to ball		✓
۴	پاس سینه	chest pass		✓
۵	پاس زمینی	Bounce pass		✓
۶	پاس بالای سر	Overhead pass		✓
۷	پاس بیسبالی	Baseball pass		✓
۸	پاس فشاری از کمر	Push pass or hip pass		✓
۹		Flip pass-lateral pass		✓
۱۰	گول پاس	Pass fakes		✓

شوت shooting

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	سه گام با دست قوی-سه گام از بالا، سه گام از پایین	Lay-up-under weak strong		✓
۲	سه گام با دست ضعیف	Lay-up-under weak hand		✓
۳	سه گام برگشتی	Reverse lay-up		✓
۴	شوت ثابت	Set shot		✓
۵	شوت جفت	Jump shot	✓	
۶	پرتاب آزاد	Foul shot		✓
۷	سه گام قدرتی	Power lay-up		✓
۸	شوت هوک	Hook shot (baby hook- sky hook)	✓	
۹	شوت از دریافت پاس	Catch & shoot		✓
۱۰	شوت از دربیبل	Dribble & shoot		✓



حمله فردی Individual offense

یادگیری کامل	اصلاح مهارت	آشنایی	مهارت	ردیف
✓			حالت سه تهدید-وضعیت و حالت حمله Offensive stance-Triple threat position	۱
✓			گام کوتاه و سپس برش با توپ از سمت فوق به طرف حلقه Jab step or drive step-stronge side drive	۲
✓			گام کوتاه و برش عرضی با توپ به سمت حلقه Jab step-crossover	۳
✓			گام کوتاه و شوت Jab step-shoot	۴
✓			گول پاس، گول شوت Fakes-shot fakes- pass fake	۵
✓			تکنیک پشت به حلقه و اشاره با دست برای پرتاب Posting up technique & larget hand	۶
	✓		حرکات سانتر-برداشتن یا گام به عمق Post moves-drop-step	۷
	✓		حرکات سانتر-حرکت دور زدن مدافع Post moves-turn-around	۸
	✓		حرکات بازیکنان بیرونی Primaters moves	۹
✓			برش بدون توپ به صورت L- V-cuts Faking & cutting V L	۱۰
✓			برش از پشت مدافع Backdoor cut	۱۱
	✓		برش به صورت یک لحظه در نقش سانتر ظاهر شدن و علامت دادن Flash cuts	۱۲
	✓		برش و دور شدن از حلقه Flare cuts	۱۳
	✓		برش به صورت منحنی Curl cuts	۱۴
	✓		Button hook-shallow cut- Deep cut	۱۵



گرفتن توپ از سبد Rebounding

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	حالت تعادلی Stance			✓
۲	حمایت از توپ Protection of ball			✓
۳	موقعیت یابی ، وضعیت Positoning			✓
۴	نگهداشتن یار و سپس ریباند کردن حالت Blocking out (Box-out)			✓
۵	بعد از ریباند-شوت قدرتی Offensive-Power layup		✓	
۶	بعد از ریباند دفاع پاس به بیرون یا دریل قدرتی Defensive-outlet pass – power dribble out			✓



حمله تیمی Team Offense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱		فضا سازی در زمین Court spacing		✓
۲		حرکت توپ و پاس مخالف Ball movement-ball reversal		✓
۳		پاس، پرش و جابجایی Pass-cut & replace		✓
۴		پاس برو Give & go(give & cross over-give & backdoor-give & followin-give & follow back)		✓
۵		دریبل به داخل Dribble entries		✓
۶		سد کردن توپ و چرخش به سمت حلقه Screen the ball & roll		✓
۷		سد و دور شدن از توپ screen away		✓
۸		پاس جهنده- پاسی که از سمت قوی به سمت ضعیف حمله داده میشود Skip passese	✓	
۹		سد کردن از پشت Back screens	✓	
۱۰		به سمت پایین سد Down screens	✓	
۱۱		سد کردن عرضی Cross screens	✓	
۱۲		ارایش های حمله Offensive offense		✓
۱۳		انتقال به حمله Transition offense		✓
۱۴		ضد حمله Fast break		✓
۱۵		اصول حمله موشن- یارگیری M-to-M off-Motion ooffense principles	✓	
۱۶		اصول حمله علیه دفاع جاگیری Zone offense principles	✓	
۱۷		بازی تاخیری Delay game	✓	
۱۸		موقعیت های ویژه Special games	✓	
۱۹		وقت و امتیاز Time & Score	✓	



بازی های خارج از خطوط Out-of-Bounds Plays

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	از پشت خط عرضی در شرایط حمله Offensive baseline			✓
۲	از پشت خط عرضی در شرایط دفاع Defensive baseline			✓
۳	از پشت خط طولی در شرایط حمله Offensive sideline			✓
۴	از پشت خط طولی در شرایط دفاع Defensive sideline			✓

جامپ بال Jump ball

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	جامپ بال در شرایط مالکیت تناوبی- فقط در شروع بازی انجام می شود Team Alternale Ppossession			✓



دفاع فردی Individual Defense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	وضعیت دفاعی	Defensive stance		✓
۲	نقش های اصلی بازیکنان	Maintaining position		✓
۳	پای دفاع	Footwork-shuffle		✓
۴	پای دفاع	Footwork-slides-(advance step-retreat step-drop step)(swig step)		✓
۵	استفاده از دستها	Use of hands		✓
۶	مجبور کردن دریبِلر به چرخش	Turning the dlibbler		✓
۷	سوق دادن دریبِلر به یک سمت	Chnneling the dlibbler		✓
۸	دفاع یارگیری، دفاع از دریبِلر	Man to man-guarding the ball handler		✓
۹	دفاع یارگیری-دفاع به فاصله یک پاس	Man to man-one pass away		✓
۱۰	دفاع یارگیری-دفاع به فاصله دو پاس یا بیشتر	Man to man-two or more passes away		✓
۱۱	دفاع سمت کمک به صورت مثلث-مدافع، بار، توپ	Dfensive triangle(pointing pistols)		✓
۱۲	پرش به سمت توپ	Jumping to the ball		✓
۱۳	حرکت مدافع سمت کمک به طرف مهاجم با توپ	Close out		✓
۱۴	دفاع از برش کنندگان	Defending cutters	✓	
۱۵	دفاع از اسکرینها	Defending screens	✓	
۱۶	دفاع از بازیکنان سانتر	Defending post players	✓	
۱۷	شارژ گیری	Tacking the charge	✓	



دفاع تیمی Team Defense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	دفاع یارگیری نصف زمین Half-court man to man def.			✓
۲	دفاع یارگیری تمام زمین Full-court man to man def.			✓
۳	اصول چرخش در دفاع یارگیری Rotation principles		✓	
۴	دفاع جا گیری Zone defense (۲-۱-۲ ۱-۲-۲ ۱-۳-۱)		✓	
۵	دفاع پرس جاگیری تمام زمین Zone press		✓	
۶	دفاع دویدن و پرش Run and jump	✓		
۷	دفاع ترکیبی Combination defense(match-up,Box & ۱, Triangle & ۲, Diamond & ۱)		✓	
۸	انتقال به دفاع Transition defense		✓	
۹	دفاع از ضد حمله Faslbreak defense			✓
۱۰	دفاع تله Trapping defense		✓	



قوانین بازی بسکتبال Rules

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	امتیازات	Scoring		✓
۲	بازیکنان	Players		✓
۳	تخلف دبل	Double (illegal) dribble		✓
۴	تخلف رانینگ	Travelling		✓
۵	شروع بازی با جامپ بال	Jump ball- start of the game		✓
۶	قانون مالکیت تناوبی	Jump ball		✓
۷	فول توسط دستها	Fouls- hands		✓
۸	فول بوسیله سد کردن	Fouls-blocking		✓
۹	فول روی شوت کننده	Fouls-on shooter		✓
۱۰	قانون ۵ خطای شخصی	Five fouls on the plarer		✓
۱۱	فول شارژ	Charging		✓
۱۲	قانون ۴ خطای تیمی	four team fouls		✓
۱۳	قانون ۳ ثانیه در مستطیل	۳seconds in key		✓
۱۴	قانون ۵ ثانیه	۵ seconds guarded		✓
۱۵	تخلف ۸ ثانیه در زمین عقبی یا دفاعی	۸ seconds-Backcourt Violation		✓
۱۶	تخلف ۲۴ ثانیه	۲۴ second ruls		✓
۱۷	خارج از خطوط	Out of bounds		✓
۱۸	انداختن توپ بیرون از خطوط و دفاع از آن	In-bounds passes and defense of		✓
۱۹	قانون پرتاب آزاد و آرایش ایستادن بازیکنان هنگام پرتاب آزاد	Free throws-player positions and rules		✓



لیست مهارت‌های آموزشی بسکتبال

گروه سنی زیر ۱۶ سال

body movement fundamental مهارت‌های حرکتی عمومی

یادگیری کامل	اصلاح مهارت	آشنایی	مهارت	ردیف
✓			Running دویدن ها دویدن به جلو، دویدن به عقب، دویدن به طرفین	۱
✓			Change of pace تغییر سرعت	۲
✓			Change of direction تغییر مسیر	۳
✓			Stoping-jump stops & stride stops توقفها. توقف یک زمانه، توقف دوزمانه	۴
✓			Jumping & landing پرش و فرود با یک و یا دو پا	۵

ball handling drills تمرینات آشنایی با توپ

یادگیری کامل	اصلاح مهارت	آشنایی	مهارت	ردیف
✓			various موارد گوناگون	۱

Miscellaneous متفرقه

یادگیری کامل	اصلاح مهارت	آشنایی	مهارت	ردیف
✓			Court terminology اصطلاحات زمین بسکتبال	۱
✓			Player Possitions-roles نقش های بازیکنان	



دریبل (دست قوی، دست ضعیف) Dribbling

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	مهارت های دریبل fundamentals			✓
۲	دریبل سرعتی speed dribble			✓
۳	دریبل کنترلی یا کوتاه control dribble			✓
۴	دریبل قدرتی Pover dribble			✓
۵	دریبل به عقب Retreat dribble			✓
۶	دریبل های تغییر سرعت change of pace-stutter-hesitation dribble			✓
۷	دریبل عرضی crossover dribble –Double cross- Recross dribble			✓
۸	دریبل چرخشی Reverse (spin) dribble			✓
۹	دریبل از پشت Behind back dribble			✓
۱۰	دریبل داخل به خارج عرضی همراه با گول Fake crossover dribble(inside-out)			✓
۱۱	Push & pull dribble			✓
۱۲	دریبل از وسط پا Between legs dribble			✓
۱۳	دریبل به عقب و سپس دریبل عرضی Back up dribble & cross over			✓
۱۴	دریبل پشت به مدافع برای حفظ توپ Post-up dribble			✓



ارسال پاس و دریافت پاس Passing\Receiving

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	مهارت های پاس	Fundamentals		✓
۲	دریافت پاس با ۱۰ انگشت	Catching		✓
۳	حرکت به سمت توپ	Move to ball		✓
۴	پاس سینه	chest pass		✓
۵	پاس زمینی	Bounce pass		✓
۶	پاس بالای سر	Overhead pass		✓
۷	پاس بیسبالی	Baseball pass		✓
۸	پاس فشاری از کمر	Push pass or hip pass		✓
۹		Flip pass-lateral pass		✓
۱۰	گول پاس	Pass fakes		✓

شوت shooting

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	سه گام با دست قوی-سه گام از بالا، سه گام از پایین	Lay-up-under weak strong		✓
۲	سه گام با دست ضعیف	Lay-up-under weak hand		✓
۳	سه گام برگشتی	Reverse lay-up		✓
۴	شوت ثابت	Set shot		✓
۵	شوت جفت	Jump shot		✓
۶	پرتاب آزاد	Foul shot		✓
۷	سه گام قدرتی	Power lay-up		✓
۸	شوت هوک	Hook shot (baby hook- sky hook)		✓
۹	شوت از دریافت پاس	Catch & shoot		✓
۱۰	شوت از دربیبل	Dribble & shoot		✓



حمله فردی Individual offense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	حالت سه تهدید-وضعیت و حالت حمله Offensive stance-Triple threat position			✓
۲	گام کوتاه و سپس برش با توپ از سمت فوق به طرف حلقه Jab step or drive step-stronge side drive			✓
۳	گام کوتاه و برش عرضی با توپ به سمت حلقه Jab step-crossover			✓
۴	گام کوتاه و شوت Jab step-shoot			✓
۵	گول پاس، گول شوت Fakes-shot fakes- pass fake			✓
۶	تکنیک پشت به حلقه و اشاره با دست برای پرتاب Posting up technique & larget hand			✓
۷	حرکات سانتر- برداشتن یا گام به عمق Post moves-drop-step			✓
۸	حرکات سانتر- حرکت دور زدن مدافع Post moves-turn-around			✓
۹	حرکات بازیکنان بیرونی Primaters moves			✓
۱۰	برش بدون توپ به صورت L- V-cuts Faking & cutting V .L			✓
۱۱	برش از پشت مدافع Backdoor cut			✓
۱۲	برش به صورت یک لحظه در نقش سانتر ظاهر شدن و علامت دادن Flash cuts			✓
۱۳	برش و دور شدن از حلقه Flare cuts			✓
۱۴	برش به صورت منحنی Curl cuts			✓
۱۵	Button hook-shallow cut- Deep cut			✓



گرفتن توپ از سبد Rebounding

یادگیری کامل	اصلاح مهارت	آشنایی	مهارت	ردیف
✓			حالت تعادلی Stance	۱
✓			حمايت از توپ Protection of ball	۲
✓			موقعیت یابی ، وضعیت Positoning	۳
✓			نگهداشتن یار و سپس ریباند کردن حالت Blocking out (Box-out)	۴
✓			بعد از ریباند-شوت قدرتی Offensive-Power layup	۵
✓			بعد از ریباند دفاع پاس به بیرون یا دریبیل قدرتی Defensive-outlet pass – power dribble out	۶



حمله تیمی Team Offense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱		فضا سازی در زمین Court spacing		✓
۲		حرکت توپ و پاس مخالف Ball movement-ball reversal		✓
۳		پاس، پرش و جابجایی Pass-cut & replace		✓
۴		پاس برو Give & go(give & cross over-give & backdoor-give & followin-give & follow back)		✓
۵		دریبل به داخل Dribble entries		✓
۶		سد کردن توپ و چرخش به سمت حلقه Screen the ball & roll		✓
۷		سد و دورشدن از توپ screen away		✓
۸		پاس جهنده- پاسی که از سمت قوی به سمت ضعیف حمله داده میشود Skip passese		✓
۹		سد کردن از پشت Back screens		✓
۱۰		به سمت پایین سد Down screens		✓
۱۱		سد کردن عرضی Cross screens		✓
۱۲		ارایش های حمله Offensive offense		✓
۱۳		انتقال به حمله Transition offense		✓
۱۴		ضد حمله Fast break		✓
۱۵		اصول حمله موشن- یارگیری M-to-M off-Motion ooffense principles		✓
۱۶		اصول حمله علیه دفاع جاگیری Zone offense principles		✓
۱۷		بازی تاخیری Delay game		✓
۱۸		موقعیت های ویژه Special games		✓
۱۹		وقت و امتیاز Time & Score		✓



بازی های خارج از خطوط Out-of-Bounds Plays

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	از پشت خط عرضی در شرایط حمله Offensive baseline			✓
۲	از پشت خط عرضی در شرایط دفاع Defensive baseline			✓
۳	از پشت خط طولی در شرایط حمله Offensive sideline			✓
۴	از پشت خط طولی در شرایط دفاع Defensive sideline			✓

جامپ بال Jump ball

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	جامپ بال در شرایط مالکیت تناوبی- فقط در شروع بازی انجام می شود Team Alternale Ppossession			✓



دفاع فردی Individual Defense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	وضعیت دفاعی	Defensive stance		✓
۲	نقش های اصلی بازیکنان	Maintaining position		✓
۳	پای دفاع	Footwork-shuffle		✓
۴		پای دفاع Footwork-slides-(advance step-retreat step-drop step)(swig step)		✓
۵	استفاده از دستها	Use of hands		✓
۶	مجبور کردن دریبler به چرخش	Turning the dlibbler		✓
۷	سوق دادن دریبler به یک سمت	Chnneling the dlibbler		✓
۸		دفاع یارگیری، دفاع از دریبler Man to man-guarding the ball handler		✓
۹		دفاع یارگیری-دفاع به فاصله یک پاس Man to man-one pass away		✓
۱۰		دفاع یارگیری-دفاع به فاصله دو پاس یا بیشتر Man to man-two or more passes away		✓
۱۱		دفاع سمت کمک به صورت مثلث-مدافع، بار، توپ Dfensive triangle(pointing pistols)		✓
۱۲	پرش به سمت توپ	Jumping to the ball		✓
۱۳	حرکت مدافع سمت کمک به طرف مهاجم با توپ	Close out		✓
۱۴	دفاع از برش کنندگان	Defending cutters		✓
۱۵	دفاع از اسکرینها	Defending screens		✓
۱۶	دفاع از بازیکنان سانتر	Defending post players		✓
۱۷	شارژ گیری	Tacking the charge		✓



دفاع تیمی Team Defense

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	دفاع یارگیری نصف زمین Half-court man to man def.			✓
۲	دفاع یارگیری تمام زمین Full-court man to man def.			✓
۳	اصول چرخش در دفاع یارگیری Rotation principles			✓
۴	دفاع جا گیری Zone defense (۲-۱-۲ ۱-۲-۲ ۱-۳-۱)			✓
۵	دفاع پرس جاگیری تمام زمین Zone press			✓
۶	دفاع دویدن و پرش Run and jump			✓
۷	دفاع ترکیبی Combination defense(match-up,Box & ۱, Triangle & ۲, Diamond & ۱)			✓
۸	انتقال به دفاع Transition defense			✓
۹	دفاع از ضد حمله Faslbreak defense			✓
۱۰	دفاع تله Trapping defense			✓



قوانین بازی بسکتبال Rules

ردیف	مهارت	آشنایی	اصلاح مهارت	یادگیری کامل
۱	امتیازات	Scoring		✓
۲	بازیکنان	Players		✓
۳	تخلف دبل	Double (illegal) dribble		✓
۴	تخلف رانینگ	Travelling		✓
۵	شروع بازی با جامپ بال	Jump ball- start of the game		✓
۶	قانون مالکیت تناوبی	Jump ball		✓
۷	فول توسط دستها	Fouls- hands		✓
۸	فول بوسیله سد کردن	Fouls-blocking		✓
۹	فول روی شوت کننده	Fouls-on shooter		✓
۱۰	قانون ۵ خطای شخصی	Five fouls on the plarer		✓
۱۱	فول شارژ	Charging		✓
۱۲	قانون ۴ خطای تیمی	four team fouls		✓
۱۳	قانون ۳ ثانیه در مستطیل	۳seconds in key		✓
۱۴	قانون ۵ ثانیه	۵ seconds guarded		✓
۱۵	تخلف ۸ ثانیه در زمین عقبی یا دفاعی	۸ seconds-Backcourt Violation		✓
۱۶	تخلف ۲۴ ثانیه	۲۴ second ruls		✓
۱۷	خارج از خطوط	Out of bounds		✓
۱۸	انداختن توپ بیرون از خطوط و دفاع از آن	In-bounds passes and defense of		✓
۱۹	قانون پرتاب آزاد و آرایش ایستادن بازیکنان هنگام پرتاب آزاد	Free throws-player positions and rules		✓